

El desarrollo de la autoconciencia, de la seguridad en sí misma y la alegría de vivir

# el dolor invisible



# la salud mental

**Generalmente está enlazada con el entorno social, la situación personal y las relaciones familiares.**

Cuando uno se muda a un nuevo país, pierde su red social. Muchos también pierden la confianza en si mismos porque deben empezar a rehacer su vida. Para los jóvenes, las dudas sobre la identidad y la pertenencia cultural pueden suponer una sobrecarga mental.

**¿Eres una mujer o joven emigrante que desea prevenir los problemas de salud mental?**

El Centro MiRA ha trabajado muchos años asistiendo jóvenes y mujeres emigrantes cuando han tenido necesidad de diferentes tipos de ayuda. Por el momento enfocamos nuestro trabajo en la salud mental. El Centro MiRA desea apoyarte para que tomes conciencia de tus propios recursos, adquieras seguridad en tí misma y puedas tomar tus propias decisiones.

# el centro mira ofrece

- Grupos de charlas
- Conversaciones de terapia individual y de apoyo
- Línea telefónica abierta para preguntas sobre la salud mental
- Días de actividades para madres e hijas(os)
- Excursiones durante el verano
- Cursos de dibujo y pintura
- Talleres y seminarios
- Foro de Salud



## **Hablar de la salud mental es generalmente un tabú porque lo asociamos con sufrimientos graves y la psiquiatría.**

Al contrario, en el Centro MiRA nos enfocamos hacia la prevención de los problemas, algo que es bastante diferente al trabajo de la psiquiatría. A través del trabajo de prevención podremos reflexionar sobre que es ser una mujer emigrante, y ser más conscientes de cómo nos influyen las expectativas y las exigencias de esta nueva sociedad. Así, podremos llegar a ser más conscientes de nuestra propia situación y al mismo tiempo recibir ayuda concreta en algunos campos.

Debes aprovechar esta única oportunidad para asistir a los grupos de charlas y otras actividades. El prevenir dificultades mentales consiste en tomar el control de tu propia vida, de autoafirmarte, de ser consciente de tus decisiones, acciones y de arriesgarte. El Centro MiRA tiene secreto profesional.

### **El Centro MiRA**

#### **Centro de recursos para mujeres inmigrantes y refugiadas**

Atención al público: Hausmannsgate 27, Oslo

Correo: Postboks 1749 Vika, 0121 Oslo

Teléfono: 22 11 69 20. Fax: 22 36 40 19

Correo electrónico: [post@mirasenteret.no](mailto:post@mirasenteret.no)

Internet: [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

